

けんこう  
エーナ健幸料理教室

えな「たべる」プロジェクト

夏休み特別企画 自分で作ろう！お昼ごはん <小学生親子対象>  
第1回 レシピ



健やかに  
幸せに暮らそう！

恵那市公式キャラクター  
エーナ

きほん  
<基本のレシピ>

●かつおだし

|              |        |                                      |
|--------------|--------|--------------------------------------|
| 水            | 2000cc | ① こんぶはあらかじめ水に浸しておく                   |
| こんぶ          | 30g    | ② ①を火にかけ、70～80度でこんぶをとりだす             |
| かつお節 (血合い抜き) | 35g    | ③ 強火にして沸騰したら、差し水 (1 カップ程度) をし、沸騰を抑える |
|              |        | ④ かつお節を入れ、1分ほど煮だして火を止める              |
|              |        | ⑤ かつお節が沈んでからこす                       |

けんこう  
<健康レシピ>

きってみよう！

●夏野菜サラダ仕立て (6人分) 一人分 野菜 74g 塩分 0.5g

|             |      |   |
|-------------|------|---|
| ○青じそのドレッシング |      | ① ドレッシングの材料をミキサーにかけ、ひと煮立ちさせ冷ましておく           |
| 青じそ         | 10枚  | ② きゅうりはスライスしてボウルに入れておく                      |
| しょうゆ        | 60cc | ③ フルーツトマト、ラディッシュをカットし②のボウルに                 |
| 米酢          | 60cc | ④ オクラはゆでて、輪切りにカットし③のボウルに                    |
| さとう         | 25g  | ⑤ 戻した糸かんとん、生わかめを□に入れ、①のドレッシングを混ぜ合わせ、器に盛り付ける |
| きゅうり        | 1本   |   |
| フルーツトマト     | 6個   |   |
| ラディッシュ      | 2個   |   |
| オクラ         | 3本   |   |
| 生わかめ        | 適量   |   |
| 糸かんとん       | 適量   | *菊花   |

ちさんちしょう  
<地産地消 (恵那の食材を使った) レシピ>

●もものプリン (6人分)

|        |       |   |
|--------|-------|---|
| もも     | 2個    | ① もものピューレを作る。ももの皮、種を取り除き、ミキサーにかけ、さらにうらごしする。 |
| ももジュース | 200cc | ② ももジュースを温め、ゼラチン、グラニュー糖を溶かす。                |
| 生クリーム  | 140cc | ③ ②と①を合わせて冷ます。                              |
| 板ゼラチン  | 1枚    | ④ 8分立てにした生クリームを合わせる。                        |
| グラニュー糖 | 50g   | ⑤ 器に流し冷やす。                                  |
|        |       | *ミント  |